

# 4月献立表

☆材料仕入れの関係により多少の変更をさせて頂く場合がございます。

☆食中毒予防のため、配達当日の午後1時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

		昼 食	栄養価
1日	月	ご飯 さばの生姜煮 冬瓜と干しえびの淡く煮 ほうれ ん草のゆかり和え 炒り卵の花	I値キ - (kcal) : 571 塩分(g) : 2.4
2日	火	ご飯 回鍋肉 かに焼売 なすの生姜醤油 小松 菜と竹輪の甘辛炒め	I値キ - (kcal) : 587 塩分(g) : 2.1
3日	水	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼 ジャが芋と干しエビの炒め煮 小松菜のかつお昆布和え 海鮮豆腐ステーキ	I値キ - (kcal) : 599 塩分(g) : 2.5
4日	木	ご飯 かつおカツ なすとインゲンの煮物 うずら豆 カリフラワーの白フレンチサラダ	I値キ - (kcal) : 589 塩分(g) : 2
5日	金	わかめごはん 鶏肉のねぎ味噌炒め きのこの土佐煮 きゃべつのトマト味炒め コーンシーフードステーキ	I値キ - (kcal) : 550 塩分(g) : 2.2
6日	土	ご飯 鶏団子の寄せ鍋風 えびの天ぷら 大根の梅おかか和え さつま芋のシーザーサラダ	I値キ - (kcal) : 571 塩分(g) : 1.9
7日	日	ご飯 鶏肉のチリソースだれ 里芋の中華煮物 白菜の中華和え 小松菜とあげの浸し	I値キ - (kcal) : 517 塩分(g) : 2.5
8日	月	ご飯 豚肉の山賊焼き 青菜のオイスター炒め ごぼうの白和え 高菜和え	I値キ - (kcal) : 511 塩分(g) : 2.0
9日	火	ご飯 鶏肉幽庵焼き 出し巻き玉子 白菜のおかか和え 小松菜のピ - ナッツ和え	I値キ - (kcal) : 577 塩分(g) : 2.3
10日	水	ご飯 さばのトマト煮 ジャが芋の洋風煮 ブロccoliの醤油マヨ和え なすのマリネ	I値キ - (kcal) : 629 塩分(g) : 2
11日	木	ご飯 鶏肉のごま味噌炒め ひじきと大豆の煮物 菜花の白和え 白菜の柚子風味煮	I値キ - (kcal) : 534 塩分(g) : 2.4
12日	金	ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め なすと玉ねぎの味噌炒め きゃべつの中華サラダ 大根のゆかり和え	I値キ - (kcal) : 504 塩分(g) : 2.1
13日	土	ご飯 若鶏のからあげ 大根のねぎ塩だれ煮込み ブロッコリーのピ - ナッツ和え きゃべつのかおり和え	I値キ - (kcal) : 566 塩分(g) : 2.1
14日	日	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 菜花のソテー オーシャンサラダ きりぼし大根煮	I値キ - (kcal) : 477 塩分(g) : 2
15日	月	ご飯 ぷりぷりえびカツ ナポリタンスパゲティ ほうれん草とえのきの和物 カリフラワーのカレー風味マリネ	I値キ - (kcal) : 541 塩分(g) : 1.9

# 4月献立表

☆材料仕入れの関係により多少の変更をさせて頂く場合がございます。

☆食中毒予防のため、配達当日の午後1時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

日		昼食	栄養価
16日	火	ご飯 海鮮入り野菜炒め 焼餃子 玉ねぎと魚肉ソーセージのソテー ポテトサラダ	I値(kcal) : 543 塩分(g) : 2.2
17日	水	ご飯 鶏肉とごぼうの味噌煮 なすの酢醤油煮 ほうれん草のゆかり和え がんも煮	I値(kcal) : 516 塩分(g) : 2.1
18日	木	ご飯 さわらの生姜煮 冬瓜とかにちらしの煮物 ブロccoliの和風サラダ さつま芋のバター煮	I値(kcal) : 493 塩分(g) : 2.0
19日	金	ご飯 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ マカロニサラダ 青梗菜 の錦糸和え	I値(kcal) : 530 塩分(g) : 2.2
20日	土	ご飯 鮭のレモン醤油焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の白和え えんどうソテー	I値(kcal) : 460 塩分(g) : 2.1
21日	日	ご飯 タンドリーチキン なすのトマト煮 ひじきとごぼうのサラダ 大根菜炒め	I値(kcal) : 605 塩分(g) : 2.2
22日	月	ご飯 デミグラスソースハンバーグ ブロccoliのシーザーサラダ かぼ ちゃコロッケ 小松菜のバターソテー スパテ	I値(kcal) : 642 塩分(g) : 2.1
23日	火	ご飯 味噌チキンカツ さつまあげと大根の煮物 ポテトサラダ 菜花の辛子和え	I値(kcal) : 528 塩分(g) : 2.3
24日	水	ご飯 つくね大葉巻き かぼちゃの煮物 ブロccoliとツナの醤油マヨサラダ にんじんマリネ	I値(kcal) : 518 塩分(g) : 2.5
25日	木	ご飯 豚しゃぶのまろやか坦々だれ 厚揚げと青菜の生姜味炒め 白菜のねぎ塩和え なすのコンク炒め	I値(kcal) : 531 塩分(g) : 2
26日	金	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 鶏肉じゃが ほうれん草のおかか和え きゃべつとツナのシーザーサラダ	I値(kcal) : 505 塩分(g) : 2.2
27日	土	ご飯 豚肉野菜炒め 豆腐の明太子煮 いんげんのごま味噌和え 大根のゆかり和え	I値(kcal) : 509 塩分(g) : 2
28日	日	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース ポトフ さつま芋のサラダ 出し巻き玉子	I値(kcal) : 664 塩分(g) : 2.9
29日	月	ご飯 鶏肉の梅肉焼き のっぺ煮 ほうれん草の和風サラダ もずくの酢の物	I値(kcal) : 536 塩分(g) : 2.7
30日	火	ご飯 牛肉のソテー ささみフライ きゃべつのサウザンサラダ 白菜のごま昆布和え	I値(kcal) : 552 塩分(g) : 2